

WELLNESS TIP - ODVAR PRO UNAVENÉ NOHY Z MÁTY



Trápí vás unavené nohy a chete si je ošetřit a osvěžit? Připravte si koupel na unavené nohy s mátou.

Do 2 litrů vařící vody nasype 4 velké hrsti mátových lístků, stáhněte z ohně a přidejte 200 ml mořské soli. Přikryjte a nechte 30 minut louhovat. V tomto ještě vlažném odvaru si máčejte nohy po dobu 15 minut, třeba i několikrát denně. Lázeň si můžete přehřát nebo použít chladnou.

Text: Hana Bednářová, www.doprejsi.cz

Foto: iStock

2. 4. 2019